暑假霸屏的乾隆,原来是个养生达人

他的“42字养生诀”全融进这套保健操了

这个暑假,我们的国民皇阿玛——乾隆皇帝,也忙得不可开交。他不仅要和宫女魏璎珞培养感情,还要和如懿谈恋爱,360度无死角成为一名优秀的“大猪蹄子”。然而,戏说归戏说,乾隆可是历代皇帝当中最长寿的一位。乾隆到底有哪些养生方法呢?

42字养生诀“十常四勿”

(乾隆是历代帝王中的长寿冠军,享年89岁,他的长寿原因是多方面的)

从流传至今的资料我们发现,他的长寿主要经验归纳为42字养生诀“十常四勿”:“齿常叩,津常咽,耳常弹,鼻常揉,腿常运,面常擦,足常摩,腹常旋,腰常伸,肛常提,食勿言,卧勿语,饮勿醉,色勿迷。”

乾隆自幼习骑射,曾在避暑山庄几次皇家射箭比赛中大显身手。当上皇帝后,更以骑射为乐。直到他80岁高龄时还去行围狩借。骑马射箭,活动量很大,无疑是一种锻炼身体的好办法。

乾隆喜好旅游,“乾隆皇帝下江南”的故事,几乎是家喻户晓的。他一生中,曾六次下江南,三次上五台山。旅游既能锻炼身体,又能冶养心情,是一种很好的保健措施。

乾隆好读书,善诗文。喜书法,写得一手好字。乾隆的起居饮食很有规律。他大约6时起床,洗漱后用早膳。上午处理政务,和大臣们议事,午后游览休息。晚饭后看书习字,作文赋诗,然后就寝。他的膳食以新鲜蔬菜为主,少吃肉类,并且从不过饱。乾隆从不抽烟,但喜饮茶。他对饮用水十分讲究,以西山泉水作为御用水。

乾隆也注意进补,但适时适当,而不乱补。所用“松龄酒”、“龟龄集”之类,主要由补脾肾、益气血为主的中草药制成。这也是符合医学道理的。补肾可以滋先天,补脾可以壮后天,肾气强盛,脾胃健运,气血充盈,身体自然强壮。

学乾隆养生诀可做一套保健操

1、叩齿法:

每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩臼齿30次,再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。

【解读】南京市中西医结合医院口腔科主任周俊波介绍说,中医有个健齿功法叫做“叩天钟”,也就是叩齿,是古代盛行的一种养生术。民间有谚语形容叩齿的功效:“朝暮叩齿三百六,七老八十牙不落”。经常叩齿,能使经络畅通、强肾固精。还可以促进面部血液循环,增加大脑的血液供应,使皱纹减少,起到延缓衰老的作用。

2、咽津法:

每日清晨,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下。有助于消化。

【解读】周俊波介绍说,古代养生学家陶弘景曾说:“食玉泉者,能使人延年,除百病。”这里所说的玉泉就是指唾液。现代医学的确发现,唾液中还有一种唾液腺激素,能刺激人体的造血机能,延缓身体各个组织器官的衰老,预防老年性疾病,有利于人的健康长寿。

3、搓面法:

每天清晨,搓热双手,以中指沿鼻部两侧自下而上,到额部两手向两侧分开,经颊而下,可反复10余次,至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽,消除疲劳。

【解读】搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法,有一定的养生保健作用,可防治一些身体疾患。此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽,消除疲劳等。长期坚持可延缓颜面衰老,推迟老年斑产生。

4、凝耳法:

两手掩耳,低头、仰头5~7次。可使头脑清净,驱除杂念。

【解读】南京市中西医结合医院耳鼻咽喉科主任杨明介绍说,中国古代很早就有“以耳养生”的记载,其中“凝耳法”是常用方法之一。耳朵周围穴位众多,如耳尖、翳风、头窍阴等,掩耳的同时可按摩这些穴位,起到疏通经络的作用。反复低头仰头,可促进脑部血液循环。充足的血液可使头脑清醒,让人深度放松。

5、提气法:

在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,再缓缓呼气放下,每日可做5~7次。有利于气的运行。

【解读】南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说,乾隆皇帝进入中年后,主要精选了10种锻炼方法,撮谷道即是其中之一。谷道即指肛门,撮即提的意思,撮谷道就是我们常说的提肛运动。肛门处于人体经络的督脉处,督脉为“阳脉之海”,具有调节全身诸阳经气的作用。经常进行提肛运动,不但可以使中气升提,脏腑强壮,还有助于肛肠保健。提肛运动几乎不受时间、地点的限制,方法极为简便,长久坚持,必获良效。

6、摩腹法:

每次饭后,用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化,消除腹胀。

【解读】南京市中西医结合医院针推科主任戴奇斌介绍说,每天下午1-3点这个时间段顺时针按摩腹部,促进消化的效果最好。以腹部温热、舒适感为佳;如治疗食积、腹胀、便秘等,则不拘时间,次数和力量可适当加重,以腹部肠鸣、排气排便为佳。

7、足心按摩法:

每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次。有强腰固肾的作用。

【解读】南京市中西医结合医院针灸推拿卫桥门诊部陶雪芬副主任中医师介绍说,大家躺在床上的时候可以搓搓脚底板上的涌泉穴,有振奋精神、益寿延年的功效。很多人都知道我们的脚心有个穴位叫涌泉穴,而我们的手心部位呢,也有一个穴位,那就是劳宫穴(握拳屈指时无名指尖处)。经常按摩涌泉穴有补益肾脏的作用,而经常按压劳宫穴,有强壮心脏的作用。脚心与掌心,心心相印有助于心肾相交,养生保健。

(摘自扬子晚报)

心房颤动 心脏受不了

心房颤动简称房颤,是21世纪以来的心血管流行病。人的心脏有两个心房、两个心室,正常心跳时,依次是心房收缩→心室收缩→心房心室一起舒张,由此完成一次心跳。人们感觉到的心跳,通常就是心室的收缩。但如果心房无规律颤动,不能正常收缩舒张,就是房颤。

房颤是一种常见心律失常疾病,老年人是高发人群。房颤可使卒中风险增加5倍,心衰风险增加3倍,痴呆和死亡风险增加两倍。

数心跳、摸脉搏,可帮助人们早期发现房颤迹象。常有患者描述为“有时快,有时慢,一点规律都没有”。发现异常迹象时,及时就近检查心电图即可确诊房颤。老年人尤其合并疾病较多的人,更应重视每年体检,这样能帮助发现隐匿性房颤。

吃得太好 胰腺受不了

胰腺是人体重要的消化器官,主要功能是分泌胰酶消化食物和调节血糖水平。很多人大量进食油腻食物及大量饮酒,极易诱发急性胰腺炎。急性胰腺炎是多种病因导致的胰酶异常激活后引起胰腺组织自身消化,出现胰腺水肿、渗出、出血甚至坏死的炎症反应。

患有胆囊结石、高脂血症、经常大量饮酒的人群是急性胰腺炎的高危人群。而暴饮暴食、大量进食油腻饮食、大量饮酒又是导致胆囊炎急性发作、血脂控制不佳的重要诱因,故此正规治疗胆囊结石和高脂血症,戒酒和避免过量饮酒是预防急性胰腺炎的主要措施。

由于急性胰腺炎缺乏特异性的症状,发病时主要表现为腹痛、腹胀、恶心呕吐,因此,很多人容易将这些症状与肠胃疾病混淆。因此提醒广大公众,一旦出现腹痛难忍、呕吐频繁等症状,特别是暴饮暴食后出现这些症状,一定要及时就医,以免耽误了最佳治疗时机,进而危及生命。

盲目休息 关节受不了

人们对于关节的养护有两种认识:有人认为,防治骨关节炎要增加运动量;有人则主张少动,以便让关节“休养生息”。很多病人一旦关节损伤了,就说自己再也不运动了,但人的骨头,其实一直处在不断破坏不断修复的过程。如果关节质量不好了,那么它周围的肌肉、韧带等软组织对它的支撑作用显得尤为重要,肌肉越强壮,越能保护关节。盲目不运动,肌肉都萎缩了,关节更不会好。

不运动,身体健康没有保证;运动过量或方式不当也会造成损伤。对于这对常见矛盾,不妨借助智能手机的计步器:以走路为例,我们通常建议是走一万步为宜,但每个人体力不同,如果走到膝盖有点酸痛了,那一定要停止。此时,看一下计步器上显示的步数。休息两三天后,再比这个步数少一千步来走,直到试出自己膝盖的耐受力到底有多少步。

(晚报综合)

反映中国民兵骑自行车训练的宣传画

陕北红军自行车队

◀早年中国民兵练习自行车载人武装疾行(时速近30公里)

自行车上的“中国军旅故事”

近日,网上出现一组照片,反映上海某处出现“车海”景观,上万辆不同品牌的共享单车堆放在一起。中国曾是“自行车王国”,但您可曾知道,自行车不仅在中国百姓生活中占有重要地位,历史上还曾是得力的军用装备,谱写过一段段传奇。

从电影到现实

提到军用自行车,人们脑海里往往会浮现老电影里的镜头,《地道战》中的假武工队一出场,就是一队自行车直奔敌后根据地而去。《小兵张嘎》中,嘎子误把武工队员当敌人,也是用枣刺扎破了武工队员所骑的自行车胎。

回溯历史,在中国,成建制组建自行车部队的情况则很少。1937年全面抗战爆发前,中国只有两支军队出现自行车兵:一支是位于华北的第29军宋哲元部,其自行车队一人一车,外加一支冲锋枪,以高机动性和密集火力称雄战场;而在陕北,中国工农红军骑兵也曾以同样思路组建了快速自行车队,美国记者福尔曼还为他们留下影像。

不论第29军还是红军序列里,将火力和机动性结合起来的自行车部队,都只是昙花一现。整个抗战中,中国军队大多只能拿民用自行车作为辅助交通工具。1941-1943年,新四军三师师长黄克诚因高度近视不便骑马行军,于是改乘自行车,这辆车是1939年缴获的战利品。当时,师司令部通信参谋王扶之就骑着这辆车,载着黄克诚指挥部队转战苏北,被誉为“自行车上的师部”。

这里有个疑问,中国为何造不出像欧美或日本军队那样的军用自行车?为什么不能建立庞大的正规化自行车部队呢?

受打压的产业

自行车进入中国不算晚,1868年的上海,自行车便已司空见惯。到了1947年,全上海保有的自行车就超过19万辆,而自行车生产厂甚至是近现代中国民族工业的一张名片。

然而现实是残酷的,尽管自行车在20世纪上半叶已成为中国大城市居民常用的代步工具,但国内自行车产业受制于材料、工艺等因素,被洋货冲击得难以为继。1937年全面抗战爆发时,全国只有上海残存了八家自行车行,而且全都退入租界里勉强度日。

据1943年上海《企业周刊》描述,沪上没有一家工厂能自产自行车全部零件,所谓“国产车行之兴盛”,不过是零件组装厂罢了。比起骡马和汽车,自行车虽然不耗草料不烧油,但碰到战场环境,零件难修难配就成了制约自行车成建制装备部队的最大障碍。对指挥官而言,宝贵的金属和橡胶资源与其用于造自行车,还不如用于造武器。所以,中国军队罕见成建制的自行车部队就不足为奇了。

大放异彩的“永久”

抗战胜利后,由于技术、资金和原料等制约因素,加上时局动荡,物价飞涨,中国自行车业无法真正壮大起来。新中国成立后,上海、天津等地自行车厂在人民政府支持下逐渐走向兴盛,为自行车大规模投入军用奠定基础。

此时,军事强国大多实现机械化,对自行车的需求不那么强烈,但在刚开始工业化的新中国,自行车的魅力并没有消退。20世纪50到70年代,自行车曾大规模装备解放军和民兵部队。

1964-1975年抗美援越运动期间,中国曾改装数以万计的自行车,供越南军民实施补给行动。60年代中期,上海自行车厂研制出我国第一种军用自行车——“永久牌”,车架使用坚固的锰钢,每车可负重200到350公斤。抗美援越斗争中,大量“永久牌”自行车进入著名的“胡志明小道”,为越南抗美救国斗争的胜利发挥重要作用。

美国记者曾采访过原越南人民军自行车运输旅旅长丁文泰(音),他这样描述中国自行车的性能:这自行车很特殊,车架上有金属杆,确保车身的牢固,而且刹车性能更好。有经验的骑手会在车后轮处装几根木棒或竹棒,让自行车能多挂些包裹。有时为了多装东西,骑手干脆把车座拆掉,“当自行车装满物资时,骑手必须利用经验、有技巧地推动自行车,而一般人根本驾驭不了它”。越军使用自行车时,通常两名骑手负责一辆自行车,还会用树叶、树枝等对自行车进行伪装。白天,美军空袭频繁,自行车队会选择在夜间行动。我们的自行车不但能用来运物资,有时也被用于运兵。

据美军档案描述,通常越军一辆自行车平均每天能前行约40公里,但他们骑行非常辛苦,曾有人调查过,越军自行车队在崎岖的丛林小道里很少能笔直骑行五米远,因为小道太弯曲了。但自行车让他们具备一个优势:安静。一旦发现美军出没,车队会立即隐蔽疏散,而马达声巨大的卡车就做不到这一点。越战失败后,美国陆军上校哈达威曾哀叹:“忽视对自行车部队的打击,是我们在战争中最大的失策之一。”

今天,虽然在中国军队编制序列里已难觅自行车踪影,但在部分地区的军民联防行动中,仍能看到骑自行车巡逻的民兵,也算是这一古老交通工具在新时代军事活动中仅有的身影吧。

▲越南游击队员推着载重自行车奔赴前线

▲美军士兵在伊拉克骑行“空降兵牌”自行车

外军“自行车热”经久不息

自诞生伊始,自行车就引起各国军队注意。当年,军队机动除了徒步,就得靠骡马,但这些牲口饲料消耗大,行动又难隐蔽,倒是自行车轻便好使。于是乎,自行车走上战场就成为历史的必然。

一战最时髦的装备

法军是全球首支将自行车定为“军用装备”的军队。1870年普法战争前夕,拿破仑三世为法军传令兵和侦察兵购置了自行车,不过这种车前轮大,后轮小,骑行非常不便,因此随着法军战败而失宠。但法军对自行车的兴趣没有消散,1886年,自行车再次进入法军序列,而且变成折叠结构,道路允许时,单兵骑车机动,道路崎岖时,就把车折叠起来背走。很快,法军出现了崭新的兵种——“自行车步兵”。

1899-1901年的南非布尔战争中,自行车部队首次参战,主要充当传令、侦察等支援角色,英军还造出专供铁路骑行的双人自行车,执行巡逻任务。与英军对抗的布尔军团则组建以自行车为交通工具的猎人侦察队,他们被英军称为“前进路上最难扫除的荆棘”。尽管英军抽调4000余人围剿这支侦察队,但一无收获。到了一战中,自行车已成为军队主要装备,所有参战国都组建了自行车部队。

“自行车轰炸”折腾纳粹

到了二战,自行车的地位进一步提高。当时,英德等国空降兵都装备折叠型伞兵自行车,空降兵跳伞时可将车挂在胸前,着陆后即可打开骑行。另外,交战双方还装备大量普通自行车,用于后方人员往来和前线人员远距离机动。资料显示,波兰和芬兰军队都大规模装备自行车,在当时机械化军团一统天下的欧洲战场上独树一帜。

值得一提的是,盟军还向纳粹统治区空投自行车,供交通员、游击队或跳伞落难的盟军飞行员使用。1944年,美军轰炸机经常在西欧各地伞降自行车,有人戏称为“自行车轰炸”,而骑着自行车、手持美制“解放者”手枪的游击队员成了纳粹德军的劲敌。

而在太平洋战场,1942年,日军进攻英属马来西亚和新加坡,5万日本兵抢掠当地的民用自行车,然后骑行在崎岖的丛林小道上,打了英军措手不及,最终掩杀到新加坡。

要当兵就得会骑车

二战后,成建制的自行车部队开始变少,但自行车仍是各国士兵不可或缺的“突击搭档”。美国陆军一直保留有折叠自行车,该车折叠后长宽都不超过90厘米,可以方便地挂在胸包里一起行动。伊拉克战争中,美军机械化步兵往往随车携带一辆折叠自行车,一旦装甲车辆遭袭或出现故障无法前进,乘车步兵就可骑着自行车前往友邻部队求援。

2015年,美军特战部队在布拉格堡基地进行直升机机降演练,一部分特种兵冲出机舱后,马上骑乘携带的自行车突击,另一部分人则卧倒于地,以自行车为依托进行射击掩护。

如今,拥有自行车部队最多的是瑞士和瑞典。在瑞士,士兵们可以不会开汽车、开坦克,但绝对不能不会骑自行车。对他们来说,在多山的国土上巡逻,骑自行车比开汽车要方便得多。而在瑞典,国产M42军用自行车因价格便宜、坚固耐用而受到众多自行车爱好者特别是学生们的追捧,一度出现脱销情况。

(摘自新民晚报)